REVISTA
Be
Bem-estar

Reprodução



ARTE MODERNA
'Museu do Silva'
Espaço reúne telas, esculturas, desenhos e gravuras de José Antônio da Silva, que era pintor, escritor, desenhista, escultor e repentista **Págs. 26 a 29**

Ano 17 - Nº 909 | Domingo, 1 de setembro de 2024 www.diariodaregiao.com.br

Guilherme Baffi

ATENÇÃO E RESILIÊNCIA

Em entrevista ao Diário, Jean Daher, presidente da Acirp, fala sobre o que é preciso para ter uma carreira de sucesso no empreendedorismo, novidades na associação e inteligência artificial

Págs. 12 a 15

FERTILIDADE - Congelamento de óvulos é opção para mulheres que desejam ser mães mais tarde **Págs. 8, 9 e 10**

ARTIGO - Empresas estão mais preocupadas com saúde mental e bem-estar, levando o amor para o debate **Pág. 26**

Literatura

UM DIA EU VOU!

Um dia eu vou; hoje não,
Não me vou porque não fechei todas as metas,
Não encerrei todos os ciclos, ainda me restam saldos para
zelar, metas a vencer, sou aluno e também escola.

Um dia eu vou; hoje não,
Tenho desavenças, incertezas e acertos a cumprir,
Tenho mais por mim que para mim, ainda me restam
dezesseis degraus até encontrar a Ti.

Um dia eu vou; hoje não,
Segure firme na minha mão, na certeza de que contigo eu
estou, e você em mim, o medo não existe,
Do alvorecer ao entardecer, é você que me inspira na ordem
fraterna.

Um dia eu vou; hoje não,
Ainda me resta pagas, dívidas caras e afins, travo minhas
guerras por aqui ainda,
Que pena seria partir sem zerar tais dívidas, tu me aconselhas
e ajuda, abre os campos aí.

Um dia eu vou; hoje não,
Tu agarra-me com força pelas mãos, porque sabe que não
desamparo um irmão caído,
No caminho da luz rumo ao Grande Arquiteto do Universo, eu
te guio com minha candeia, e sou implacável e terrível com as
trevas.

Um dia eu vou; hoje não,
Ainda me pesa as crianças, solidifica minha instância,
As minhas e as suas, as que herdei em Deus e as que Deus
me trombou frente-a-frente.

Um dia eu vou; hoje não,
E quando eu for, levo a todos no coração, na alma e no espírito,
Que eu fique no pensamento de cada um, e que a chama
nunca se apague.



Gilson Ribeiro
Contador e poeta

GRUPO DIÁRIO DA REGIÃO
REVISTA Be Bem-estar

Editor-chefe: Fabrício Carareto - fabricio.carareto@diariodaregiao.com.br | **Editor de Web:** Gabriel Vital - gabriel.vital@diariodaregiao.com.br | **Coordenação:** Patrícia Reis Buzzini | **Jornalista responsável:** Tatiana Pires |tatiana.pires@diariodaregiao.com.br | **Editor de arte:** César A. Belisário - cesar.belisario@diariodaregiao.com.br | **Paginação:** Cláudia Paixão, Tiago Barbosa e Belisário| **Tratamento de Imagens:** Alessandro Guesse, Allyson Gueiros, Cláudia Paixão, Cristiane Neves, Diego Gomes, Gustavo Ramos, Jozan Souza, Tiago Barbosa, José Roberto Fernandes e Belisário | **Post*** Conteúdo patrocinado|**PubliDiario*** PubliEditorial | **Vendas:** Departamento comercial - comercial@diariodaregiao.com.br Av. Feliciano Sales Cunha, 1515 Distrito Industrial CEP: 15035-000 - São José do Rio Preto - SP (17) 2139-2054

DICAS **DO BEM**

Colaborou Eduarda Prieto

Fotos: Freepik



LAVAGEM NASAL

A lavagem nasal é uma prática para limpar as vias respiratórias, aliviando sintomas de alergias e sinusites e prevenindo infecções. De acordo com o otorrinolaringologista Bruno Borges de Carvalho Barro, essa prática é recomendada diariamente, especialmente em áreas poluídas ou para pessoas com problemas respiratórios. Pode ser feita com diferentes dispositivos, adaptados para cada faixa etária, e não tem contraindicações.



NUTRIENTES PARA O CÉREBRO

Artigo da Revista Pesquisa Fapesp demonstra que dietas ricas em ácidos graxos insaturados, antioxidantes e vitaminas ajudam a preservar a saúde cerebral no envelhecimento. Estudos com cem pessoas, com idade entre 65 e 75 anos, revelaram que quem consumia mais frutas e verduras in natura tinha menor perda cognitiva. Alimentos como soja, abacate, linhaça, noz, óleo de canola e peixes ricos em ácidos graxos insaturados foram destacados como benéficos.



FORÇA MUSCULAR EM IDOSOS

Pesquisa da Universidade Federal de São Carlos (UFSCar) demonstrou que testes de mobilidade funcional e força muscular podem ser realizados remotamente em casa, beneficiando idosos com demência. A abordagem usa telessaúde com treinamento de cuidadores e supervisão online de profissionais de saúde. Os testes foram adaptados para o ambiente domiciliar e a metodologia envolveu a utilização de ferramentas conhecidas da fisioterapia. Os profissionais deram os comandos de forma pausada e curta para que as pessoas idosas com demência pudessem compreender o que estava sendo pedido.



A busca incessante pelo emagrecimento faz muitas pessoas pularem etapas fundamentais para obter o resultado esperado, que inicialmente deve incluir uma consulta médica bem feita e exames que indiquem o melhor caminho a seguir. Em muitas situações, isso resulta em "tratamentos desastrosos". Hoje, observamos o uso abusivo de medicações injetáveis para o controle do diabetes, sem qualquer critério e, ainda pior, sem prescrição médica e sem o conhecimento das possíveis complicações. Um exemplo é a semaglutida, cujo laboratório fabricante adverte para casos possíveis de tumor de tireoide, pancreatite, complicações na visão e rins, entre outros efeitos colaterais, como casos de hipoglicemias severas.

Na nutrologia, em busca do equilíbrio no tratamento da obesidade, sempre com o auxílio de exames bioquímicos, utilizamos como a melhor alternativa os polipeptídeos moduladores, principalmente da grelina, hormônio responsável pelo controle do peso. Junto com uma dieta inteligente, essa abordagem atinge uma perda de peso expressiva já no primeiro mês de tratamento, e é isenta de efeitos colaterais ou reações adversas. Trata-se de um tratamento realizado de forma prática e objetiva. Fica a dica!



Fonte: Dr. Júlio Palazzo de Mello
Médico Nutrólogo - CRM PR 16.401 / CRM SP 83.054

SONO RUIM E ESTRESSE PODEM LEVAR A DOR

Estresse, burnout e noites mal dormidas resultam em mais queixas de dores no corpo, mostra pesquisa com trabalhadores da saúde

Da Redação



Um estudo conduzido por três pesquisadoras da Universidade Federal de São Carlos (UFSCar) e publicado no periódico Healthcare investigou, ao longo de um ano, as inter-relações entre relatos de dores musculoesqueléticas, qualidade do sono e níveis de estresse em 125 trabalhadores da área de saúde. A pesquisa destaca a importância de compreender esses fatores para aprimorar a saúde e o bem-estar dos profissionais, oferecendo subsídios para intervenções que visem à mitigação dos desconfortos físicos e psíquicos.

"Vimos que o estresse e o burnout aumentaram as chances de relatos de dores no corpo. Além disso, a qualidade ruim do sono também aumentou a chance de o trabalhador relatar esses incômodos. Uma análise mais profunda, chamada análise de mediação, mostrou que as pessoas que se sentem estressadas ou em burnout dormem pior, e isso pode explicar parte das dores sentidas", destaca Tatiana Sato, docente do Departamento de Fisioterapia e do Programa de Pós-Graduação em Fisioterapia da UFSCar e uma das autoras do artigo.

Feito durante o período da pandemia de Covid-19, o estudo, que também incluiu o Departamento de Enfermagem da mesma universidade, é fruto de uma pesquisa ampla, denominada "Heroes – Health conditions of healthcare workers", financiada pela Fapesp.

As pesquisadoras fundamentaram sua investigação na premissa de que os profissionais da saúde se deparam com condições laborais que podem potencializar a probabilidade de desenvolver quadros de dor.

"Essas condições podem ser diversas, sejam aspectos psicossociais, seja a percepção da pessoa sobre a forma como o trabalho é organizado", explica Sato. Ela conta que esses aspectos, que incluem sentimento de injustiça, insatisfação, falta de controle, demandas excessivas e falta de tempo, podem levar a quadros de estresse e burnout "e são manifestações de que o equilíbrio entre as demandas e a capacidade do trabalhador foi afetado".

Em um estudo anterior, as pesquisadoras identificaram que 75% dos entrevistados expressaram uma avaliação negativa em relação às demandas emocionais associadas ao trabalho, enquanto 61% relataram insatisfação com o ritmo de serviço.

COLUNA BASTIDORES DA NOTÍCIA



Guilherme Baffi
Repórter fotográfico
guilherme.baffi@diariodaregiao.com.br

No último final de semana, São José do Rio Preto e região amanheceram cobertas por uma densa nuvem de fumaça, resultado das inúmeras queimadas que assolaram o interior paulista. O cenário, que mais parecia uma visão de um futuro distópico, chocou os moradores, acostumados com os céus limpos e o calor do sol, agora obscurecido por cinzas e fuligem.

Ao capturar a imagem que estamparia a capa do Diário da Região, vi o cartão postal da cidade, um símbolo de orgulho e beleza, completamente encoberto por aquela camada espessa e sufocante. A sensação de impotência foi inevitável. Ali estava, à minha frente, uma realidade difícil de ignorar: o impacto das queimadas, que além de destruir a vegetação, compromete a saúde e a qualidade de vida de todos.

A cidade, que normalmente fervilha de vida, parecia estar suspensa em um estado de espera. O silêncio nas ruas contrastava com a urgência do problema. Cada clique da câmera era um esforço para eternizar um momento que, infelizmente, tem se tornado comum em nossa região, mas que jamais deveria ser normalizado. O registro da fumaça cobrindo o que costumava ser um símbolo da nossa cidade era um alerta claro de que algo precisa mudar.

ARTIGO

NUTRIÇÃO PARENTERAL

Divulgação



EDUARDO SILVA
Neurocirurgião do Centro do Cérebro e Coluna
Professor de Neurocirurgia da Famerp
Autor do livro: Sementes de Autoconsciência
Criador/Facilitador do Simpósio: Cérebro em Alta Performance
@cerebroemaltaperformance

Nutrição parenteral (fora do intestino) significa alimentação intravenosa através de um cateter intravenoso. A nutrição parenteral é uma intervenção que salva-vidas de pacientes quando a nutrição oral ou enteral não é possível, insuficiente ou contra-indicada.

A nutrição parenteral pode ser parcial ou total. A nutrição parcial é a nutrição dada para suplementar outros tipos de vias de alimentação. Ela é indicada nos casos de desnutrição com a finalidade de prover calorias ou nutrientes carentes na alimentação. A nutrição parenteral total é completa e indicada para pessoas que não utilizam o sistema digestivo para se nutrir. Ela é designada quando uma pessoa não consegue ingerir, processar e/ou absorver nutrientes através do trato digestivo, ou em situações em que o sistema digestivo encontra-se em fase de recuperação.

A nutrição parenteral pode ser classificada em periférica ou central (acesso venoso utilizado, periférico ou central).

A nutrição parenteral periférica é administrada por meio de acesso de uma veia menor e periférica, localizada no pescoço ou membros. A nutrição parenteral periférica é utilizada por pouco tempo. Ela pode ser usada até que se consiga fazer a transição para uma solução a longo prazo, como alimentação enteral ou retomada a alimentação de forma gradual pela boca.

A nutrição parenteral central tem como via de acesso as seguintes veias: subclávia, jugular interna, femoral, cefálica e basílica. A ponta do cateter deve ser colocada em uma veia de maior calibre, como a veia cava superior ou no átrio direito do coração. O acesso central permite que um cateter maior forneça maiores concentrações de nutrientes e calorias. Outra opção é a colocação de um dispositivo implantado sob a pele do tórax com um cateter inserido na veia cava superior. A nutrição total é utilizada em pacientes desnutridos, quando o sistema digestivo não estiver funcionando ou em casos de: doenças do trato gastrointestinal, pacientes em estado crítico e severamente enfermos, com septicemia, pancreatite, cirrose hepática, insuficiência renal grave, com sangramento e doenças inflamatórias gastrointestinais, isquemia ou obstrução do intestino delgado e/ou grosso, cirurgia abdominal, fístulas de alto débito, câncer gastrointestinal, enterite relacionada à radiação ou quimioterapia.

Os componentes essenciais da nutrição parenteral são os carboidratos, lipídios, aminoácidos, vitaminas, minerais e água. A nutrição parenteral é cara, pode desencadear complicações e por isso deve ser indicada com muito critério.

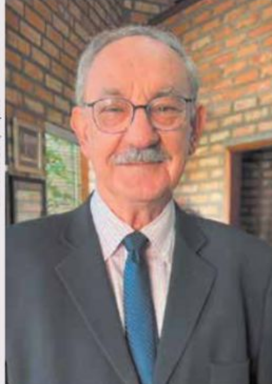
As complicações associadas à nutrição parenteral podem ser classificadas como metabólicas, infecciosas e mecânicas. As principais são: hepatobiliares (distúrbios do fígado e do sistema biliar), hiperglicemia, sobrecarga lipídica ou hipertrigliceridemia, distúrbios eletrolíticos, insuficiência cardíaca, edema pulmonar, paralisia neuromuscular e morte; complicações relacionadas ao cateter (infecções, sangra-mento, pneumotórax, embolia gasosa, trombose venosa, obstrução).

As contraindicações da nutrição parenteral são: pacientes em coma irreversível, com instabilidade cardiovascular crítica, quando a alimentação enteral é possível e o estado nutricional é bom.

É imprescindível o monitoramento dos dados vitais, dos fluidos que entram e saem do corpo, da função renal e do fígado, do hemograma, da glicemia, dos eletrólitos e triglicerídeos, da hemodinâmica e clínica do paciente, além do cateter.

ARTIGO

DOENÇA DO SILICONE


Guilherme Baffi/Arquivo

MILTON ARTUR RUIZ
Médico, coordenador da Unidade de TMO e Terapia Celular do Hospital Infante Dom Henrique da Associação Portuguesa de Beneficência de Rio Preto, Ex-professor de Hematologia/ Hemoterapia da USP
@dr.miltonruiz

Os implantes de silicone mamários começaram a ser utilizados na década de 1960, nos Estados Unidos, e desde então passaram por diversos marcos importantes:

Na década de 1970 e 1980, houve um aumento significativo no uso de implantes de silicone para aumento e reconstrução mamária. No entanto, na década de 1990, surgiram as primeiras preocupações sobre possíveis relações entre os implantes de silicone e doenças autoimunes, o que levou à suspensão temporária de sua comercialização nos Estados Unidos. No ano 2000, após extensas pesquisas, os implantes de silicone foram reaprovados para uso nos Estados Unidos e em muitos outros países, inclusive no Brasil, com melhorias contínuas na segurança e qualidade dos produtos.

Atualmente, os implantes de silicone mamários são considerados seguros pela maioria das instituições médicas, com baixas taxas de complicações graves quando a cirurgia é realizada por profissionais qualificados. No entanto, alguns riscos e efeitos colaterais ainda existem, como infecções, rupturas e alterações na sensibilidade da mama.

Dentre as complicações associadas aos implantes de silicone na região mamária, podem incluir-se:

- Infecções locais: podem ocorrer na área da cirurgia, causando vermelhidão, inchaço, dor e secreção.
- Formação de abscessos: acúmulo de pus que pode exigir drenagem e tratamento com antibióticos.
- Complicações imediatas: como pneumonia por aspiração em cirurgias sob anestesia geral e, mais raramente, infecções sistêmicas.
- Capsulite contrátil: endurecimento da cápsula ao redor do implante, que pode causar dor e deformidade.
- Necrose tecidual: morte de tecidos em casos graves.
- Biofilme: formação de uma película bacteriana no implante, que pode causar infecções persistentes.

A "doença do silicone" é um termo que se refere a um conjunto de sintomas e condições que algumas pessoas relatam após a colocação de implantes de silicone, especialmente mamários. Embora a relação causal entre os implantes de silicone e esses sintomas ainda seja debatida, os relatos incluem: fadiga, dores articulares e dificuldades cognitivas. Reações alérgicas com a presença de vermelhidão, coceira ou erupções cutâneas. Outra queixa frequente são sintomas como febre, dor muscular e mal-estar geral, além de interferência na sua qualidade de vida

Se houver suspeita de que esteja enfrentando esses problemas, é aconselhável consultar um médico para avaliar a situação e decidir pela cirurgia de retirada do implante

A duração dos sintomas após a retirada do silicone pode variar significativamente entre os pacientes. Sintomas relacionados a reações locais (como dor ou inchaço), geralmente, diminuem em dias ou semanas após a cirurgia. Os sintomas mais amplos e duradouros (como fadiga ou dor nas articulações) podem levar meses para melhorar, e alguns podem persistir por mais tempo. Existe relação entre o tempo de permanência com o implante e o desaparecimento dos sintomas.

É essencial seguir as orientações do médico e manter um acompanhamento pós-operatório para monitorar a recuperação e discutir quaisquer sintomas persistentes.

Devemos ressaltar que a tecnologia dos implantes de silicone continua a evoluir, com o desenvolvimento de novas gerações de produtos que oferecem melhores perfis de segurança e resultados estéticos. No entanto, é crucial que os pacientes sejam bem informados sobre os riscos e benefícios antes de realizar qualquer procedimento com implantes de silicone.

CONGELAMENTO DE ÓVULOS

Procedimento ajuda a preservar a fertilidade da mulher, aumentando as chances de ter filhos biológicos no futuro, especialmente se realizado antes dos 35 anos

Luciana Vinha

Freepik/Divulgação

Nas últimas décadas, um número crescente de mulheres tem adiado a maternidade, seja por ainda não terem encontrado o parceiro ideal, pela necessidade de priorizar a carreira, por voltarem a atenção a outros objetivos pessoais antes de se tornarem mães, ou por enfrentarem tratamentos médicos que podem afetar a fertilidade. No entanto, o relógio biológico feminino continua a avançar, independentemente dessas circunstâncias. Diante disso, o congelamento de óvulos surge como uma solução eficaz para ajudar a preservar a fertilidade, garantindo a chance de engravidar no futuro.

"O congelamento de óvulos é uma estratégia que permite planejar a maternidade para um momento mais tardio. O procedimento dura, em média, 12 dias, e envolve o uso de hormônios, com monitoramento por ultrassom. É um processo com um cronograma fácil e uma recuperação rápida", destaca a ginecologista Thais Vitti, especialista em infertilidade e reprodução humana.

No Brasil, entre 2020 e 2023, o número de óvulos congelados quase dobrou, saltando de 56.710 para 111.413, registrando um aumento de 96,4%, conforme dados da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), por meio do Sistema Nacional de Cadastro de Embriões (SisEmbrio). Entre as famosas que optaram pelo procedimento estão as atrizes Paolla Oliveira, Grazi Massafera, Mariana Ximenes e Carla Diaz, as cantoras Anitta e Paula Fernandes, além da ex-BBB Juliette.

Apesar de ser uma alternativa cada vez mais procurada para a preservação da fertilidade, a técnica continua sendo um investimento de alto custo. O valor do procedimento varia conforme a localização, clínica escolhida, número de óvulos que serão congelados e a quantidade de medicação necessária, que depende da idade, peso e outras condições de saúde da mulher.

Para ter uma noção de valores, um ciclo completo do tratamento, incluindo estimulação ovariana, coleta e congelamento, custa, em média, entre R$ 15 mil e R$ 25 mil. Além disso, há uma taxa anual para a manutenção dos óvulos, que gira em torno de R$ 1.500. Caso seja necessário utilizar os óvulos congelados e realizar a fertilização in vitro (FIV), esse procedimento pode adicionar aproximadamente R$ 20 mil ao custo total.

RELÓGIO BIOLÓGICO

Para muitas mulheres, o fator que mais pesa na decisão pelo congelamento de óvulos é o "relógio biológico", ou seja, a idade. Isso porque tanto a qualidade quanto a quantidade dessas células diminuem com o envelhecimento. Conforme explica o médico Edilberto de Araújo Filho, especialista em reprodução humana assistida, diretor do Centro de Reprodução Humana (CRH) de Rio Preto e vice-presidente da Associação Brasileira de Reprodução Assistida (SBRA), embora o procedimento possa ser feito em mulheres de qualquer idade reprodutiva, ele é geralmente mais eficaz quando realizado antes dos 35 anos.

"À medida que a mulher envelhece, a reserva ovariana (número de óvulos disponíveis) diminui. Isso pode resultar na coleta de menos óvulos durante o procedimento de estimulação ovariana, reduzindo as chances de sucesso. Simultaneamente, a qualidade dos óvulos também diminui com a idade, o que aumenta significativamente o risco de aneuploidia (número anormal de cromossomos) em óvulos de mulheres mais velhas. Isso pode levar a taxas mais baixas de fertilização, desenvolvimento embrionário e implantação bem-sucedida. Além disso, a incidência de anomalias cromossômicas nos óvulos aumenta com a idade. Congelar óvulos em uma idade mais jovem reduz o risco de problemas genéticos nos futuros embriões", explica.

A taxa de sucesso do descongelamento e da fertilização in vitro está fortemente relacionada ao número de óvulos congelados e à idade em que foram congelados. "Cada caso é único, mas a idade ideal para realizar o procedimento é até os 35 anos. Quanto mais jovem o óvulo, maior o potencial de sucesso para uma gestação futura, mesmo que a gravidez ocorra em idade avançada", reforça a ginecologista Thais Vitti, especialista em infertilidade e reprodução humana.


Freepik/Divulgação



Freepik/Divulgação

COMO FUNCIONA A TÉCNICA

Durante a consulta inicial, o especialista em reprodução humana assistida realiza a anamnese da paciente e solicita exames de sangue para avaliar a função ovariana e outros parâmetros de saúde geral, como FSH, LH, estradiol e AMH. Além disso, é feito um ultrassom para avaliar os ovários e contar os folículos antrais, com o objetivo de estimar a reserva ovariana.

Com os resultados em mãos, o médico esclarece à paciente todas as etapas do tratamento, as chances de sucesso e elabora um protocolo individualizado para cada caso.

Após a paciente decidir dar continuidade ao tratamento, inicia-se a administração de hormônios para estimular os ovários a produzir múltiplos folículos, sendo o progresso monitorado por meio de ultrassom e exames de sangue.

Quando os folículos estiverem maduros, a coleta de óvulos é agendada. O procedimento é realizado sob sedação leve e envolve a inserção de uma agulha fina através da parede vaginal até os ovários, guiada por ultrassom, para aspirar os óvulos dos folículos.

Os óvulos coletados são avaliados pelos embriologistas, que verificam a qualidade e maturidade dos mesmos.

Os óvulos maduros são congelados por meio de um processo chamado vitrificação, o qual é um método rápido de congelamento que minimiza a formação de cristais de gelo e aumenta as chances de sobrevivência dos óvulos após o descongelamento.

O armazenamento é feito em tanques de nitrogênio líquido a temperaturas extremamente baixas (-196°C), onde podem permanecer por tempo indeterminado até que a paciente decida utilizá-los.

Quando a paciente opta por usar os óvulos congelados, eles são descongelados, fertilizados com espermatozoides por meio da fertilização in vitro (FIV) e os embriões resultantes são transferidos para o útero para tentar uma gravidez.

Fonte: Edilberto de Araújo Filho, especialista em reprodução humana assistida

AJUSTES METABÓLICOS

A médica Lígia Previato, embriologista clínica e especialista em avaliação metabólica e nutricional do Centro de Reprodução Humana (CRH) de Rio Preto, ressalta a importância de ajustar o metabolismo da paciente para garantir a qualidade dos óvulos congelados e, assim, aumentar as chances de sucesso nas futuras tentativas de gestação. "A preparação para a preservação da fertilidade começa antes mesmo do procedimento de estimulação dos ovários e tem um impacto significativo no sucesso futuro de uma gestação saudável e na saúde do bebê que será gerado por esse lote de óvulos congelados."

Lígia explica que as células germinativas precisam de energia adequada para assegurar a divisão cromossômica correta durante a estimulação ovariana e a maturação oocitária, além de suportar o processo de congelamento e descongelamento futuro. De acordo com a especialista, os fatores a serem considerados para ter óvulos de qualidade incluem:

- Reduzir inflamação excessiva: adotar uma alimentação natural e integral, rica em cereais integrais, frutas, verduras, legumes e leguminosas, e reduzir ou excluir alimentos ricos em gorduras saturadas, como queijos, manteiga, óleo de coco, palma, dendê, carnes vermelhas e ultraprocessados.

- Ajuste de nutrientes específicos: garantir a ingestão adequada de ferro, ácido fólico, vitamina B12, cálcio, magnésio e vitamina D.

- Aumentar a sensibilidade à insulina: ajuda a regular a glicemia e a prevenir problemas que afetam a qualidade dos óvulos, como a retenção de sódio e líquido.

- Ajuste dos níveis hormonais: fatores como estresse, sono inadequado e estilo de vida podem provocar desequilíbrios hormonais e comprometer o desenvolvimento e a qualidade dos óvulos, assim como a gordura saturada, sobrepeso e sedentarismo.

- Estilo de vida saudável: uma alimentação balanceada e um estilo de vida saudável são fundamentais para a qualidade dos óvulos e o sucesso futuro da gestação. Consultar um profissional pode ajudar a adaptar as necessidades específicas de cada paciente.

Após receber o diagnóstico de carcinoma invasivo, a médica Gabriela Dezan Monção decidiu fazer o procedimento de congelamento de óvulos

Arquivo Pessoal

MUDANÇA DE PLANOS

Após acompanhar um nódulo na mama direita durante vários meses, em junho deste ano, a médica Gabriela Dezan Monção, de 32 anos, recebeu o diagnóstico de carcinoma invasivo de tipo não especial, com subtipagem luminal B. Diante da necessidade de iniciar um tratamento que incluía quimioterapia e apresentava um alto risco de infertilidade, ela decidiu considerar o congelamento de óvulos, pois ainda não tem filhos.

Gabriela conta que, apesar de ser médica, tinha pouco conhecimento sobre o procedimento de congelamento de óvulos. "Surgiram muitas dúvidas e preocupações sobre como e quando iniciar. Busquei várias opiniões médicas, e as informações começaram a clarear. Encontrei o Centro de Reprodução Humana de São José do Rio Preto, onde o Dr. Edilberto realizou o tratamento de criopreservação de óvulos, um procedimento rápido e indolor. Após isso, me senti pronta para iniciar a quimioterapia, sem receio de que meu desejo de ser mãe fosse frustrado", pontua Gabriela.

Guilherme Baffi

TECNOLOGIA E EMPREENDEDORISMO

Com mais de duas décadas de vivência em Tecnologia da Informação, Jean Daher está à frente da Acirp e promete novidades para os associados

Tatiana Pires

Jean Daher é empresário do setor da Tecnologia da Informação em Rio Preto há mais de 20 anos. CEO da empresa Gold System, desde março deste ano Daher ocupa a presidência da Associação Comercial e Empresarial de Rio Preto (Acirp).

Sua trajetória com a entidade começou em 2002, com a prestação de serviços de sua empresa. Em 2018, foi convidado para a diretoria do Setor de Tecnologia da Informação, e no ano passado assumiu a vice-presidência da Acirp.

Em entrevista exclusiva à Bem-Estar, Daher fala sobre o que é ser um empresário de sucesso, sua atuação frente à associação, a importância do empresário ter esse apoio, modelos de trabalho e como a inteligência artificial já está afetando o comércio.

Leia a seguir:

HOJE, PODEMOS CONSIDERAR RIO PRETO COMO UM POLO EMERGENTE NO SETOR, GRAÇAS AO ESFORÇO CONJUNTO DE EMPREENDEDORES, INSTITUIÇÕES E INICIATIVAS COMO A DA ACIRP

BE – O senhor tem origem no setor de TI, inclusive foi diretor do setor de Tecnologia de Informação da Acirp. Como vê o setor em Rio Preto? A cidade já pode ser considerada um polo de empresas do setor aqui na cidade?

Jean Daher – Rio Preto tem mostrado um crescimento significativo no setor de TI nos últimos anos. Quando assumi a diretoria de TI na Acirp, percebi um potencial enorme para inovação e desenvolvimento tecnológico para nossos associados. Hoje, podemos, sim, considerar Rio Preto como um polo emergente no setor, graças ao esforço conjunto de empreendedores locais, instituições e iniciativas como a nossa na Acirp. Por conta da atividade do Parque Tecnológico, em especial, estamos cada vez mais atraindo novas startups e empresas de tecnologia, o que fortalece ainda mais nossa posição no cenário nacional.

BE – Como atrair o empresário que atua com TI para a Acirp?

Jean Daher – Temos uma estreita parceria com a Apeti (Associação dos Profissionais e Empresas de Tecnologia da Informação), o que reforça nosso compromisso com o desenvolvimento tecnológico na região. A colaboração com a Apeti nos permite trazer uma visão ainda mais ampla e recursos adicionais para nossos programas. Além disso, estamos organizando eventos e workshops com especialistas renomados para trazer as últimas tendências e tecnologias para nossos associados. Acredito que, ao mostrar o valor tangível e as oportunidades únicas que a Acirp pode proporcionar, conseguiremos atrair cada vez mais empresários desse setor. A criação do nosso hub de inovação não só beneficiará as empresas de TI, mas também permitirá que todas as empresas associadas aproveitem as soluções desenvolvidas para resolução de seus problemas, criando um ciclo virtuoso de crescimento e desenvolvimento.

BE – Como o senhor analisa o uso de Inteligência Artificial (IA) nas empresas hoje?

Jean Daher – A Inteligência Artificial já está transformando a forma como as empresas operam. Desde a automação de processos até a análise preditiva de dados, a IA oferece um potencial imenso para aumentar a eficiência e a competitividade das empresas. A IA generativa, em particular, está emergindo como uma ferramenta poderosa, capaz de criar conteúdos, desenvolver novas ideias e até inovar em design e produto de maneira automatizada. Na minha visão, a IA não é apenas uma ferramenta tecnológica, mas uma aliada estratégica que pode revolucionar setores inteiros. Na Acirp, vamos incentivar nossos associados a adotarem essa tecnologia, oferecendo suporte e orientação sobre como integrá-la de forma eficaz em seus negócios. Por meio de workshops e seminários, mostraremos como a IA generativa pode ser utilizada para impulsionar a inovação, melhorar a experiência do cliente e otimizar operações. Nosso objetivo é garantir que nossos associados estejam na vanguarda dessa revolução tecnológica, aproveitando todas as vantagens que a IA pode proporcionar.

BE – Acredita que a IA, de alguma maneira, chegará ao comércio? Se sim, como poderá modificar as relações comerciais nos próximos anos?

Jean Daher – Sem dúvida, a IA já está começando a impactar o comércio e essa tendência só tende a crescer. A personalização de ofertas, o atendimento automatizado ao cliente e a otimização de estoques são apenas algumas das maneiras pelas

SEM DÚVIDA, A IA JÁ ESTÁ COMEÇANDO A IMPACTAR O COMÉRCIO E ESSA TENDÊNCIA SÓ TENDE A CRESCER . NOS PRÓXIMOS ANOS, ACREDITO QUE VEREMOS UMA INTEGRAÇÃO AINDA MAIOR.

quais a IA está transformando o setor. Nos próximos anos, acredito que veremos uma integração ainda maior, com tecnologias de IA proporcionando experiências de compra mais personalizadas e eficientes, além de auxiliar os comerciantes a tomarem decisões mais informadas e estratégicas. Isso pode mudar radicalmente a forma como nos relacionamos com os consumidores, tornando as interações mais precisas e satisfatórias.

BE – Como o senhor vê a questão do trabalho em regime de home office atualmente? Acha que as empresas deverão migrar para um modelo mais flexível (híbrido ou integral) de trabalho nos próximos anos?

Jean Daher – O home office se mostrou uma alternativa viável e muitas vezes produtiva durante a pandemia. Hoje, observamos uma tendência de volta aos escritórios em modelo integral ou híbrido. Acredito que o modelo ideal de trabalho depende da estratégia e da cultura de cada empresa e que, depois de tantas transições, o futuro do trabalho ainda está sendo construído.

BE – A Acirp tem na Distrital Norte frente importante de atuação com os comerciantes daquela região, a mais populosa da cidade. Como o senhor avalia o trabalho feito lá e podemos esperar por novidades?

Jean Daher – A Distrital Norte é fundamental para a Acirp, pois abrange uma das áreas mais dinâmicas e populosas de Rio Preto. Temos trabalhado arduamente para apoiar os empresários e empreendedores locais, oferecendo programas de capacitação, eventos e oportunidades de networking. Estamos sempre buscando novas formas de atender melhor as necessidades dessa região, e em breve, iremos inaugurar um novo escritório com um novo espaço na Distrital Norte, o que permitirá uma presença ainda mais forte e próxima dos empresários e empreendedores locais. Este novo espaço será um ponto central para iniciativas focadas em inovação e sustentabilidade, proporcionando um ambiente propício para o desenvolvimento de negócios e a troca de conhecimentos. Nos próximos meses, pretendemos lançar novas iniciativas que certamente trarão benefícios significativos para os empresários e empreendedores da Distrital Norte, fortalecendo ainda mais a nossa atuação nessa área vital para Rio Preto.

BE – Tivemos a inauguração recente do auditório Ana-

Fotos: Guilherme Baffi



UM EMPREENDEDOR DE SUCESSO É AQUELE QUE CONSEGUE EQUILIBRAR VISÃO E EXECUÇÃO. É ALGUÉM QUE ESTÁ SEMPRE ANTENADO ÀS TENDÊNCIAS DO MERCADO, MAS QUE TAMBÉM SABE COLOCAR AS IDEIAS EM PRÁTICA DE FORMA EFICIENTE.



tol Konarsky. Como a Acirp planeja utilizar esse espaço, agora renovado?

Jean Daher – O Auditório Acirp Anatol Konarsky é um grande patrimônio para a Acirp e para toda a comunidade. Com a renovação, estamos preparados para utilizar esse espaço de forma multifuncional, acolhendo eventos, workshops, palestras e encontros de negócios. Nosso objetivo é fazer desse auditório um ponto de convergência para ideias inovadoras e discussões relevantes, contribuindo para o desenvolvimento profissional e empresarial de todo o setor produtivo.

BE – Em relação ao Centro, quais os projetos para atrair mais consumidores ao local?

Jean Daher – Revitalizar o Centro de Rio Preto sempre foi uma das bandeiras da Acirp. Estamos trabalhando em parceria com a Prefeitura e outras instituições para tornar o Centro mais atrativo para os consumidores. Isso inclui a melhoria da infraestrutura, a organização de eventos culturais e comerciais e a promoção de campanhas de incentivo ao comércio local. Queremos que o Centro seja visto não apenas como um local de compras, mas como um espaço vibrante e acolhedor para toda a comunidade.

BE – Na sua opinião, qual o perfil de um empreendedor de sucesso?

Jean Daher – Um empreendedor de sucesso é aquele que consegue equilibrar visão e execução. É alguém que está sempre antenado às tendências do mercado, mas que também sabe colocar as ideias em prática de forma eficiente. Além disso, a resiliência é uma característica fundamental, pois os desafios são inevitáveis. Um bom empreendedor também precisa ser um líder, capaz de inspirar e motivar sua equipe, e estar disposto a aprender continuamente.

BE – Qual é a grande vantagem para um comerciante em fazer parte da Acirp? O que senhor diria para quem tem um comércio que nunca foi associado ou quem se afastou para que retornasse?

Jean Daher – Fazer parte da Acirp oferece inúmeras vantagens, desde o acesso a uma rede extensa de contatos e parceiros até oportunidades exclusivas de capacitação e desenvolvimento. A Acirp trabalha incansavelmente para defender os interesses dos seus associados e promover um ambiente de negócios favorável. Para quem nunca foi associado ou se afastou, eu diria que agora é o momento perfeito para se unir a nós. Estamos implementando várias inovações e iniciativas que certamente agregarão valor ao seu negócio. Nossa missão é garantir que todos os nossos associados tenham as melhores condições para prosperar e crescer.

Animal print: atemporal e elegante

A estampa mais democrática está de volta às passarelas do dia a dia e em diversas cores.

1 Ela ressurge em grande estilo em vestidos esvoaçantes que combinam com visuais boho.

Fotos: Freepik/Divulgação







Foto: Sylvia Noguera Cury

CORA SOARES
Consultora de moda
@corasoaresconsultoria

2 Em saias são a combinação ideal para looks com camisetas alongadas ou as básicas.

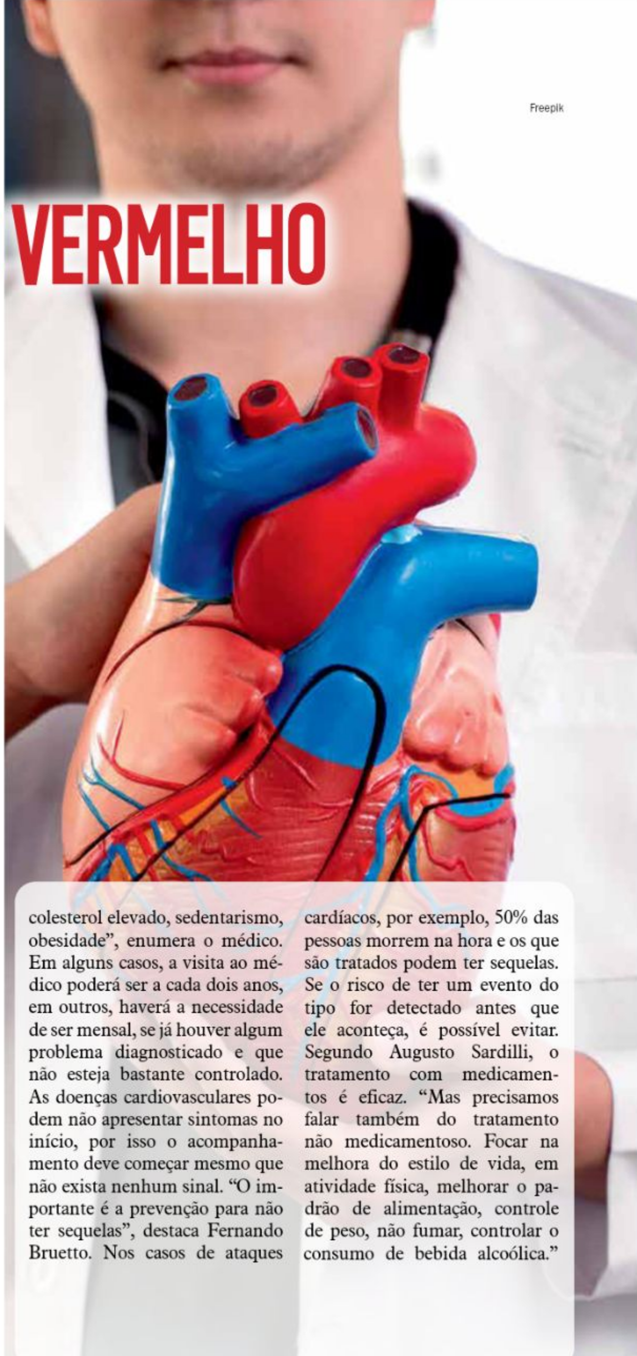
3 Para o urbano funcionam muito bem para descontração das combinações;





4 A estampa é hit em todas as estações e deve guardar para o próximo inverno também.

5 Nos acessórios, arrematam o visual criativo com destaque.



Freepik

CORAÇÃO VERMELHO

Setembro leva a cor vermelha, em conscientização sobre a importância de prevenir e detectar cedo as doenças cardiovasculares

Millena Grigoleti

As doenças cardiovasculares são as que mais matam em todo o mundo. Segundo o cardiologista e arritmologista, do Incor Rio Preto, 70% dos óbitos são em decorrência dessas doenças crônicas não transmissíveis. Setembro leva a cor vermelha e é o mês dedicado a falar sobre a saúde cardiovascular. Na última semana, a importância de detectar precocemente estes problemas e cuidar deles ficou ainda mais evidente. Depois de passar mal durante uma partida de futebol, Juan Manuel Izquierdo, jogador do Nacional do Uruguai, morreu aos 27 anos, no Hospital Albert Einstein, após uma parada cardiorrespiratória associada a uma arritmia cardíaca. Segundo Fernando Bruetto, cardiologista do Hospital de Base, é necessário que todos façam um acompanhamento da saúde cardiovascular. "A periodicidade depende de cada paciente, da presença ou ausência de fatores de risco para doença cardiovascular. Esses fatores são hipertensão, diabetes, tabagismo, colesterol elevado, sedentarismo, obesidade", enumera o médico. Em alguns casos, a visita ao médico poderá ser a cada dois anos, em outros, haverá a necessidade de ser mensal, se já houver algum problema diagnosticado e que não esteja bastante controlado. As doenças cardiovasculares podem não apresentar sintomas no início, por isso o acompanhamento deve começar mesmo que não exista nenhum sinal. "O importante é a prevenção para não ter sequelas", destaca Fernando Bruetto. Nos casos de ataques cardíacos, por exemplo, 50% das pessoas morrem na hora e os que são tratados podem ter sequelas. Se o risco de ter um evento do tipo for detectado antes que ele aconteça, é possível evitar. Segundo Augusto Sardilli, o tratamento com medicamentos é eficaz. "Mas precisamos falar também do tratamento não medicamentoso. Focar na melhora do estilo de vida, em atividade física, melhorar o padrão de alimentação, controle de peso, não fumar, controlar o consumo de bebida alcoólica."

Freepik

COMO PREVENIR AS DOENÇAS CARDIOVASCULARES

- evitar o tabagismo
- reduzir o sal na dieta
- consumir frutas e vegetais
- praticar atividades físicas regulares
- não exagerar no consumo de álcool

SINTOMAS DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES, INFARTO OU AVC

- dor ou desconforto no meio do peito, braços, ombro esquerdo, cotovelos, mandíbula ou costas
- dificuldade em respirar ou falta de ar
- sensação de enjoo ou vômito
- sensação de desmaio ou tontura
- suor frio e palidez
- fraqueza ou formigamento na face, no braço ou na perna, especialmente em um lado do corpo
- confusão mental
- alteração da fala ou compreensão
- alteração na visão (em um ou ambos os olhos)
- alteração do equilíbrio, coordenação, tontura ou alteração no andar
- dor de cabeça súbita, intensa, sem causa aparente

Fonte: Ministério da Saúde e Organização Pan-Americana de Saúde (Opas)



Divulgação

PLAZA RECEBE EXPOSIÇÃO 'DESPERTAR CÓSMICO'

Da Redação

O Plaza Avenida Shopping abre suas portas para a exposição "Despertar Cósmico" do artista plástico Virgílio Zanqueta. A mostra oferece aos visitantes uma oportunidade de explorar o universo sensorial e espiritual do artista por meio de uma série de obras abstratas. Zanqueta, natural de Mirassol e formado em Arquitetura e Urbanismo, integra sua sólida formação acadêmica com uma vasta exploração espiritual. Suas obras se destacam por formas geométricas circulares e uma paleta de cores vibrantes, como o vermelho escarlate e o branco puro.

Cada tela convida a introspecção, refletindo sobre temas como a terceira visão, a luta entre controle e libertação do espírito e a comunicação sensorial entre o artista e o público.

A exposição, organizada pelo DOM Gestão de Arte, tem entrada gratuita no Plaza Cultural, localizado no Piso Romeu Strazzi. A visitação ocorre de segunda-feira a sábado, das 10h às 22h, e aos domingos e feriados, das 14h às 20h, até 2 de outubro. *(Colaborou Eduarda Prieto)*

Trio Benê

Data: 1 de setembro, às 17h
Local: Comedoria - Sesc Rio Preto
Mais informações: sescsp.org.br

Além da Lenda – sessão em Libras

Data: 1 de setembro, às 16h
Local: Teatro - Sesc Rio Preto
Mais informações: sescsp.org.br

Ema

Data: 4 de setembro, às 20h
Local: Teatro - Sesc Rio Preto
Mais informações: sescsp.org.br

Vem pro Baile! com Trio Murupi

Data: 6 de setembro, às 16h
Local: Comedoria - Sesc Rio Preto
Mais informações: escsp.org.br

Diário Talks podcast

O podcast do Diário da Região destaca o trabalho da Associação União Mais Saúde (UMS), que tem transformado o acesso à saúde pública no Brasil. A jornalista Luna Kfouri entrevistou o fundador, Marcus Brasil, o diretor de relações internacionais, Saulo de Tarso, o hematologista Milton Ruiz e o cirurgião geral Roberto Luiz Kaiser Junior, na qual discutiram a evolução de um projeto de fitoterapia. Este projeto oferece uma ampla gama de serviços, abrangendo as áreas de saúde, educação, assistência social, tecnologia e esporte. também falaram do planejamento da UMS para expandir sua atuação internacionalmente, além da implantação de novas unidades previstas para cidades estratégicas, como Rio Preto. Confira ao episódio completo, apontando a câmera do seu celular para o Qr Code abaixo.

A terapia celular, na minha visão, é a terapia do futuro para muitas situações



Gabriel Vital

Hoje, contamos com a telemedicina que possui capacidade de até 100 mil atendimentos por mês

A ação da UMS é comunitária e voltada, principalmente, para a comunidade carente

Meu objetivo é que seja um projeto honesto, bem organizado e com perspectiva para ajudar a cidade

A carreta consegue chegar a pontos estratégicos da cidade, onde as pessoas têm dificuldade de acesso



AMOR CORPORATIVO


Divulgação

DANIEL RODRIGUES
Fundador da CCLI Consultoria Linguística, Empreendedor, Mentor e Palestrante
daniel.rodrigues@cclinet.com.br

A saúde mental e o bem-estar entrou na pauta das empresas no pós-pandemia abrindo oportunidade para falarmos mais intensamente sobre o amor no trabalho

Há mais de uma década, depois da leitura do livro "Empresas Humanizadas" de Raj Sisodia e da participação no Summit dos Small Giants nos Estados Unidos, fiz um slide para uma reunião de equipe com um coração para falarmos de amor no trabalho. Foi só então que senti a força de um tabu. Apesar de sempre termos tido uma cultura de acolhimento e aprendizado na CCLi Consultoria Linguística, falar de amor no trabalho parecia algo utópico. No entanto, tinha um sentimento desde aquela época que a base do sucesso de verdade estaria de alguma forma vinculada à força do amor ao que fazemos. E não por acaso, o bestseller "O Monge e o Executivo" que fala sobre liderança servidora traz na sua essência o poder do amor na liderança, pois estar a serviço para liderar é amar o papel que tem a desempenhar como líder.

Começamos a trabalhar em nossa cultura essa inclusão do amor como força motriz para realizarmos o nosso propósito. Foram anos e anos até que a pandemia chegou e catalisou algo que já estava mostrando sua potência. Não foi só a transformação digital que a pandemia intensificou. Ela também intensificou a busca pelo propósito no trabalho, a busca por um lugar em que possamos ser felizes por trabalhar e nos sentirmos realizados pela conexão com os valores, pessoas e com a missão à qual podemos servir enquanto trabalhamos. A saúde mental e o bem-estar entrou na pauta das empresas no pós-pandemia abrindo oportunidade para falarmos mais intensamente sobre o amor no trabalho.

O EmpreendeRH deste ano, o maior evento de gestão de pessoas do noroeste paulista, realizado pelo Cegente Educação Corporativa, trouxe como tema o Amor Corporativo. Além de trazer o tema, trouxe novamente a São José do Rio Preto Samanta Camargo, especialista na área que registrou a marca Amor Corporativo para trabalhar desenvolvimento humano alicerçado em pilares estruturantes que potencializam as relações de amor no trabalho. E tudo isso porque a felicidade está na qualidade das relações que cultivamos e porque para termos alta performance precisamos estar conectados com nosso potencial máximo. Profissionais felizes estão mais próximos do seu potencial máximo do que profissionais que lidam com frustrações e infelicidades constantes por conta das condições inadequadas do ambiente de trabalho em que estão.

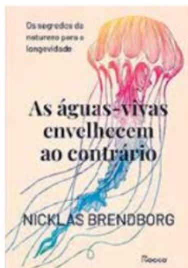
O amor corporativo não é algo fofo, como a própria Samanta sempre diz. É simplesmente lidar com amor mesmo nas conversas difíceis que não precisam destruir ninguém. É lidar com amor frente aos insucessos e às incompetências para que se possa superar o problema mesmo que seja com um desligamento. É lidar com o respeito ao outro ser humano que dedica parte da sua vida à empresa. É incluir o sentimento mais nobre que todos nós sentimos e desejamos para nossas vidas. Todos nascemos para amar e todos somos mais felizes quando podemos fazer o que amamos. Uma cultura inovadora humanizada que se pauta pelo propósito como norte de toda a estratégia de negócios tem a força de incluir o amor para que possamos atingir resultados ainda mais ousados, sempre com nosso brilho dos olhos. Que possamos trabalhar para desenhar culturas com mais amor no mundo corporativo.

DICAS LIVROS

Colaborou Eduarda Prieto

AS ÁGUAS-VIVAS ENVELHECEM PRIMEIRO

Nicklas Brendborg
Editora: Rocco
Páginas: 272
R$ 58,92



A humanidade vive em uma busca pela fonte da juventude, mas nossa compreensão sobre o que é possível, no que diz respeito ao envelhecimento e como detê-lo, sempre se limitou à nossa espécie até agora. Com histórias surpreendentes do mundo natural, a obra revela uma expectativa de vida inimaginável e dons fisiológicos que parecem mais próximos da magia do que da realidade. É uma carta de amor ao poder da natureza e ao que a imortalidade de muitos animais e plantas da Terra pode nos ensinar sobre os segredos da longevidade.

SEM DEFEITOS

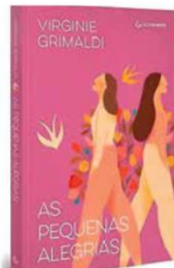


Elsie Silver
Editora: Arqueiros
Páginas: 320
R$ 53,55

Rhett Eaton é o principal nome quando se trata de rodeio com touros. O garoto de ouro da cena country. Isso até fazer um comentário polêmico que o deixa em maus lençóis com um patrocinador e, em seguida, ser filmado dando um soco em um homem no meio da rua. Em resposta, seu agente decidiu designar Summer Hamilton, sua própria filha, para supervisioná-lo ao longo da temporada, visando restaurar sua reputação. No entanto, Rhett resiste à ideia de precisar de monitoramento, especialmente considerando o charme sedutor de Summer, cujas características só amplificam sua distração e instigam um apelo inegável.

AS PEQUENAS ALEGRIAS

Virginie Grimaldi
Editora: Gutenberg
Páginas: 256
R$ 43,44



A maternidade possui diversas facetas emocionais. Com 50 anos, Élise enfrenta a solidão com a ausência dos filhos que se mudaram para Londres e Paris, e precisa encontrar um novo propósito além da maternidade. Em contraste, Lili, que não estava preparada para a chegada prematura de sua filha, lida com medos e incertezas sobre o futuro. Enquanto Élise aprende a ser mãe fora da presença dos filhos, Lili tenta entender como uma criança tão pequena pode transformar sua vida. Duas histórias, duas perspectivas da maternidade: uma mulher redescobrindo sua identidade e uma mãe tentando se adaptar à nova realidade.

A EMPREGADA ESTÁ DE OLHO



Freida McFadden
Editora: Arqueiro
Páginas: 336
R$ 59,90

Acostumada a limpar a casa dos outros, Millie mal consegue acreditar que, agora est a realmente lhe pertence. Ela e o marido, Enzo, economizaram por muitos anos para poder dar aos dois filhos a vida que eles merecem. Como nada é perfeito, assim que ela conhece sua nova vizinha, a mulher a deixa desconfortável com suas críticas disfarçadas de elogios e a intimidade forçada com que trata Enzo. Mas, ao receber um convite dela para jantar, Millie tem a oportunidade perfeita para desfazer a má impressão.

COLUNA | LITERATURA

A ESCRITA MÍSTICA DE CLARICE

Clarice Lispector (1920-1977) não é uma escritora fácil de ser lida. Seus romances e contos não trazem tramas muito movimentadas. Poucas coisas acontecem. Em alguns quase nada. É a percepção do instante. As sensações únicas. Os insights que o encontro das personagens com o mundo experimenta, o que importa.

Nesse sentido, a escrita de Clarice recupera algo de místico na relação com o todo. Algo realizado com o uso preciso e singular da linguagem. Trata-se de um procedimento insondável. Enigmático. Talvez isso justifique o convite que ela recebeu para participar do I Congresso Mundial de Bruxaria, em Bogotá, em 1975. Ela foi. Lá, leu o conto "O ovo e a galinha", em espanhol.

Este, aliás, é um dos contos que compõem seu livro "A legião estrangeira" (1964). A obra, um bom exemplo da abordagem tão peculiar da escritora, traz narrativas enxutas. Treze contos em 100 páginas. Belas e únicas, elas são a expressão desse mundo de percepções agudas e perturbadoras da autora.

Algumas dessas histórias se tornaram muito conhecidas. É o caso de "A legião estrangeira", que dá título à obra, e "A quinta história". A última mistura o exercício narrativo com a obstinada tentativa de uma mulher em matar baratas. "Viagem a Petrópolis" é especialmente dramático. Trata da história de Mocinha, uma velhinha que é empurrada de casa em casa, sem ter onde morar. "Tentação" tem como protagonista uma menina ruiva com soluço. Sentada na frente de sua casa, ela vê surgir uma senhora com um cachorro basset "lindo e miserável", ruivo como ela.

Um de meus favoritos é "A repartição dos pães". É sábado de manhã e há um "almoço de obrigação". A protagonista vai com má vontade: "cada um de nós gostava demais do sábado para gastá-lo com quem não queríamos". A questão é que "aquela avareza de não repartir o sábado" cede diante do esmero da mesa que lhes fora preparada: "uma mesa para homens de boa-vontade". Texto belíssimo que retoma o sagrado ao oferecer uma versão do fato bíblico e fala sobre o cuidado com o outro e a gratidão.

"O ovo e a galinha" consegue sempre me tirar o fôlego (isso é literal, fico inquieta e me falta o ar). O entrecho é dos mais rarefeitos. A situação se passa entre a personagem ver um ovo e fritá-lo. É o dia que começa e ela prepara o café da manhã para os filhos: "e o trabalho do dia amanhecido começa, gritado e rido e comido, clara e gema, alegria entre brigas, dia que é o nosso sal e nós somos o sal do dia, viver é extremamente tolerável, viver ocupa e distrai, viver faz rir".

Se você quer retomar Clarice ou começar a lê-la, "A legião estrangeira" é uma boa pedida. Intenso e curto, ele é uma maneira de sondar esse terreno ardiloso e, por vezes, indigesto que é a escrita dessa bruxa da nossa literatura!

Arquivo Pessoal



ADRIANA TELES
Pós-doutora em literatura pela USP. Escritora e autora de diversos livros, dentre eles, Machado e Shakespeare, Intertextualidades (2017), Íris Negra e Dez Minutos no Museo (2023).

A LEGIÃO ESTRANGEIRA
Clarice Lispector
Editora: Rocco (2020)
Páginas: 128
Preço: R$ 44,90 (Em sebos virtuais a partir de R$ 10)





Se quiser ouvir um conto de "A legião estrangeira", acesse o QR code.

MUSEU DO SILVA: LEGADO E INSPIRAÇÃO

O Museu de Arte Primitivista "José Antônio da Silva" reúne obras que consolidaram o artista como uma referência importante na arte moderna

Luciana Vinha

Edson Baffi



Romildo, Silva e Lima Bueno nos últimos preparativos para inauguração do Centro Cultural 'Daud Jorge Simão' e do Map em 1980

Roberto do Valle



Romildo e Silva no Map

A revista Bem-Estar inicia uma série de reportagens sobre os museus de São José do Rio Preto, revelando o rico patrimônio cultural da cidade. A programação incluirá o Museu Histórico e Pedagógico D. João VI, a Pinacoteca Municipal, a Sala Cascatinha e Inhana, o MAN - Museu de Arte Naïf, e o MIS - Museu da Imagem e do Som. A jornada cultural começa pelo Museu de Arte Primitivista José Antônio da Silva, conhecido como Museu do Silva, um verdadeiro tesouro da arte naïf que preserva e celebra o legado deste grande artista.

Inaugurado em 1980, o Museu de Arte Primitivista "José Antônio da Silva" (MAP), conhecido popularmente como Museu do Silva, reúne obras do pintor, escritor, desenhista, escultor e repentista José Antônio da Silva, que faleceu em 1996. O acervo do museu inclui 67 telas a óleo, além de esculturas, desenhos e gravuras. Também estão expostos os cinco livros autobiográficos do artista autodidata: Romance de Minha Vida (1949), Maria Clara (1970), Alice (1972), Sou Pintor Sou Poeta (1982) e Fazenda Boa Esperança (1987). Além dessas obras, o museu disponibiliza uma ampla bibliografia sobre Silva, bem como fotografias, filmes e recortes de jornais e revistas que documentam sua vida e a

Edson Baffi



Romildo Sant'anna, diretor do Map, Armando Otávio Ramos (reitor da Unesp), Nabordo Ruegg (vice-diretor do Ibilce/Unesp), Daud Jorge Simão (diretor do Centro Cultural), Celso Abad Mourão (professor do Ibilce), Amalia Trazzi Sant'Anna (professora da rede municipal) e o artista José Antônio da Silva

história do museu.

Reconhecido como um dos mais importantes artistas primitivistas com fama internacional, José Antônio da Silva nasceu em Sales Oliveira, uma pequena cidade no interior de São Paulo, em 1906. De origem humilde, filho de meeiros e criado na roça, Silva passou grande parte de sua vida trabalhando no campo. Começou a desenhar ainda na infância, e a simplicidade do cotidiano rural tornou-se a principal inspiração para sua arte, que retrata a vida caipira.

Ainda jovem, Silva se mudou para Rio Preto, onde continuou a trabalhar em sítios e fazendas da região para sustentar sua família. Durante esse período, começou a desenvolver sua carreira artística, mesmo atuando como carroceiro e guarda-noturno. Sua trajetória no mundo da arte ganhou destaque em 1946, quando participou do concurso de inauguração da Casa de Cultura de Rio Preto. Suas obras chamaram a atenção dos jurados Lourival Gomes Machado, Paulo Mendes de Almeida e João Cruz Costa, que lhe concederam o primeiro prêmio. No entanto, devido à simplicidade de sua apresentação, sua classificação foi posteriormente rebaixada para o quarto lugar.

Em 1948, Silva realizou sua primeira exposição individual na recém-inaugurada Galeria Domus, em São Paulo. Em 1951, participou da 1ª Bienal Internacional de Arte na capital paulista. Naquela época, o artista já possuía um extenso acervo de pinturas, que mais tarde se tornaria a base para a criação do Museu de Arte da cidade e o consolidaria como um importante referencial para a arte moderna.

"Silva foi o primeiro artistas naïf a compor o seleto acervo do MASP. Participou da Bienal de Veneza, em 1952, expôs em vários outros países, inúmeras exposições no Brasil e bienais de São Paulo. Apesar de rústico, ele exerceu um papel fundamental nas artes. Criticado e desprezado pelos artistas e sociedade local, sua personalidade turrona e inquieta fortaleceu ainda mais a busca para que o mundo despertasse para o reconhecimento de sua preciosa arte. Não demorou muito, ele conquistou o mundo", destaca o coordenador do "Museu de Arte Primitivista José Antônio da Silva", Carlos Bachi.

Segundo Bachi, a busca de Silva pelo tão sonhado espaço na literatura cultural não precisava mais tanto esforço. Suas obras,

que capturam a beleza dos campos rurais, o tornaram um artista à frente de seu tempo, enfrentando críticas, protestos e contestamentos sem jamais perder a exuberância de sua arte. "Somos privilegiados por ter, em Rio Preto, a evolução dos pensamentos do excêntrico, genial e admirável universo criativo de Silva, com seus traços inconfundíveis e cores vibrantes, para contemplarmos este patrimônio riquíssimo e encantador. O 'Museu de Arte Primitivista José Antônio da Silva' é uma referência obrigatória para os apreciadores e admiradores da boa arte."

Crédito: Arthur Merlotti/Divulgação



Professora mostra para crianças obras expostas no museu durante visita ao espaço

Luta por reconhecimento

O crítico de arte, professor, pesquisador, escritor e jornalista Romildo Sant'Anna, que dirigiu o MAP nos períodos de 1980 -1985, 2000 - 2003 e 2012 - 2019, revela que José Antônio da Silva pretendia criar o Museu de Arte Primitivista 'José Antônio da Silva' em São Paulo, onde vivia na época. Contudo, em 1979, Sant'Anna conseguiu convencê-lo a doar suas obras para Rio Preto, sob a condição de que ele assumisse a direção do museu. Sant'Anna aceitou a proposta, foi à capital para buscar as obras e as manteve em sua casa até a inauguração do MAP, em 19 de julho de 1980.

Sant'Anna dirigiu o museu por cinco anos, de forma voluntária e sem remuneração. Em 2000, reinaugurou o MAP, que estava desativado e com as obras armazenadas nos porões do Teatro Municipal. Em 2012, retornou à curadoria do MAP, reestruturando o museu e permanecendo no cargo até 2019. Para ele, o Museu do Silva nunca recebeu o apoio adequado da Prefeitura e foi especialmente negligenciado pela atual Secretaria Municipal de Cultura. Sua esperança é de que o próximo prefeito demonstre mais responsabilidade em relação ao museu.

"As pinturas do Silva no MAP constituem-se no maior patrimônio artístico que Rio Preto possui. Suas pinturas participam do acervo dos mais importantes Museus nacionais e alguns fora do país,

Reprodução



A obra "Bolada Passando Por Rio Preto", óleo sobre tela de 1967, é uma das que está em exposição

como o MoMA - Museu de Arte Moderna de Nova Iorque. Silva foi duas vezes 'Sala Especial' na Bienal de Veneza, a mais tradicional do mundo. Isto já basta para se reconhecer o valor das obras que o artista deixou para a cidade. Mas, infelizmente, por ignorância e desapreço, a cidade que o viu nascer como artista se recusa a reconhecê-lo. Quem perde e fica constrangida é a população de Rio Preto", pontua Sant'Anna.

"Todo o acervo do MAP foi doado pelo Silva para a fundação do Museu, o que já faz da coleção única e de valor incalculável", destaca o servidor público Arthur Merlotti, que atuou na direção do museu após a saída de Romildo Sant'Anna em 2020. Entre os destaques estão as paisagens agropastoris, que refletem o cenário rural que marcou a vida do artista por anos, e a coleção "Histórias de Rio Preto", uma série de quadros pintados entre 1966 e 1972, nos quais Silva retrata cenas históricas importantes da cidade.

"Conhecer um museu é conhecer boa parte de nossas origens, jeitos e costumes. É conhecer nossas comidas, roupas, músicas, rituais. Um museu é um lugar de inspiração, onde aprendemos sobre nossas raízes e semeamos o amanhã. Assim, ao preservar o trabalho artístico de um dos maiores pintores do Brasil, mantemos a cidade viva culturalmente e encontramos, em um só lugar, recordações, ensinamentos e memórias que nos formaram e continuarão a formar pessoas", afirma Merlotti.

Serviço:

Museu de Arte Primitivista 'José Antônio da Silva' – Museu do Silva
Entrada: Gratuita

› **Horários de Funcionamento:**
Segunda a Sexta-feira: 8h às 17h

› **Horários Agendados:**
Segunda a Sexta-feira: 19h às 22h
Sábados e Domingos: 8h às 18h

Endereço: Rua Voluntários de São Paulo, 3491 Centro - Telefone: (17) 3212-9152

Reprodução



Quem visita o museu pode ver a obra "Enforcamento", de 1967

Arthur Merlotti/Divulgação



Idosos do Centro de Convivência do Idoso de Bady Bassitt fizeram uma divertida e produtiva visita ao Museu do Silva

Viralizou

Fotos: Reprodução



A criadora de conteúdo Odete Gandra compartilha sua rotina de cuidados com o corpo aos 71 anos, incentivando os idosos a terem uma vida mais ativa. Em um vídeo recente, Odete destacou como a prática de exercícios é fundamental para realizar tarefas cotidianas de forma independente.





Especializado em retratar animais de estimação, o fotógrafo Vinicius Florio compartilha os resultados dos seus ensaios nas redes sociais. Vini publicou um vídeo mostrando as fotos de seus modelos antes e após elogiar os animaizinhos, impressionando os internautas com as reações engraçadas.





A jovem conhecida como Vit Arts no YouTube compartilhou em seu canal sua evolução como desenhista. No vídeo, ela apresenta seus desenhos de 10 anos atrás e os compara com os atuais, surpreendendo os internautas com o aperfeiçoamento alcançado ao longo dos anos.



Aponte a câmera do celular para o QR Code correspondente e confira os vídeos.

ARTIGO


Divulgação

BRUNA ALMEIDA
Cirurgiã-dentista especialista em implantes e harmonização orofacial

OS LIMITES ÉTICOS NA ODONTOLOGIA

Os dentistas devem fornecer informações abrangentes sobre os riscos, benefícios e possíveis resultados dos procedimentos estéticos

Nos últimos anos, a crescente popularidade dos procedimentos estéticos, especialmente a harmonização orofacial realizada por cirurgiões dentistas, trouxe à tona importantes discussões sobre os limites éticos. É imprescindível abordar esse tema à luz dos princípios fundamentais que regem a prática odontológica: beneficência, não maleficência, autonomia e justiça. Cada um destes princípios desempenha um papel crucial na formação de uma relação saudável e ética entre o profissional e o paciente.

A transparência é um pilar fundamental na prática odontológica. Os cirurgiões dentistas devem fornecer informações abrangentes sobre os riscos, benefícios e possíveis resultados dos procedimentos estéticos. Essa comunicação clara é essencial para que os pacientes possam formar expectativas realistas e tomar decisões informadas. A detalhada explicação das limitações e das implicações dos tratamentos propostos é, portanto, uma responsabilidade inalienável do dentista.

Os princípios da beneficência e da não maleficência exigem que os profissionais priorizem o bem-estar dos pacientes, evitando a realização de procedimentos que não estejam clinicamente indicados. É fundamental que os cirurgiões dentistas realizem avaliações minuciosas da saúde bucal e geral dos pacientes antes de proceder com qualquer intervenção estética. Essa abordagem não apenas garante a segurança dos tratamentos oferecidos, mas também se alinha ao compromisso ético de evitar danos desnecessários aos pacientes.

Outro aspecto a ser ponderado é a autonomia do paciente. Os cirurgiões dentistas devem promover um ambiente onde os pacientes se sintam incentivados a expressar suas preferências e expectativas, além de informá-los sobre todas as opções disponíveis. O respeito pela autonomia implica que as decisões referentes aos tratamentos estéticos devem ser tomadas com base em informações que sejam claras e compreensíveis. Isso reforça o direito do paciente de participar ativamente do processo de tomada de decisão em sua própria saúde e bem-estar.

Por fim, a justiça demanda que todos os pacientes sejam tratados de forma igualitária, independentemente de sua condição socioeconômica, raça, gênero ou outras características pessoais. Os cirurgiões dentistas têm a responsabilidade de garantir que os procedimentos estéticos sejam acessíveis, respeitando os limites éticos e clínicos estabelecidos. Este princípio é fundamental para promover uma prática odontológica inclusiva e equitativa, onde todos os indivíduos tenham a oportunidade de buscar melhorias estéticas de acordo com suas necessidades e desejos.

A regulamentação da prática de harmonização facial por dentistas, como estabelecido pelo Conselho Federal de Odontologia (CFO) na Resolução CFO-198/2019, é um passo importante para garantir a segurança e qualidade desses procedimentos. Essa resolução específica as técnicas e procedimentos autorizados, além de delinear limitações e proibições, com o intuito de garantir a segurança e a qualidade dos tratamentos realizados. A capacitação adequada dos profissionais é um aspecto crucial, permitindo que o cirurgião-dentista atue tanto na estética facial quanto no tratamento de disfunções como a DTM e cefaleias, promovendo assim a saúde integral do paciente.

